

## ||がつこんだて



●じるしは、卵が入っています。

で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。



## 食品の3つのはたらき

赤(あか) …ちやにくやほねになるしょくひん  
 緑(みどり) …からだのちょうしをととのえるしょくひん  
 黄(き) …ねつやちからになるしょくひん



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

今年の給食テーマ～益田の食べ物を知って味わおう～  
 島根県では6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」とし、該当月である今月は益田市でづくされた食材が平素よりも多く献立に取り入れられています。  
 給食では地場産物を積極的に活用し、地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れることで、子どもたちが地域に興味関心を持ち、理解を深めることを目的に、ふるさとを大切にする心や感謝の気持ちを育むことをねらいとしています。

## 文化の日

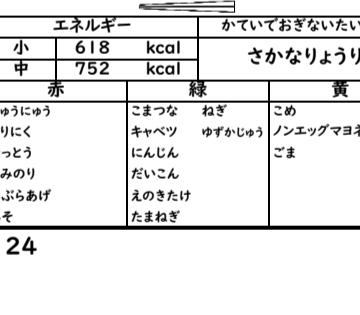
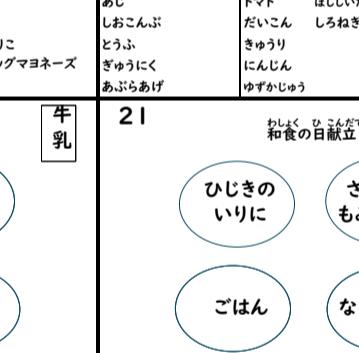
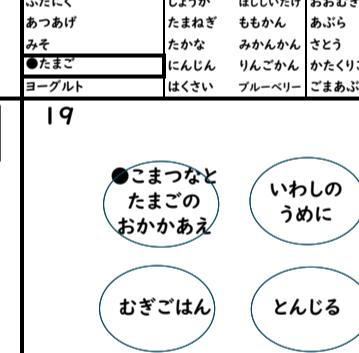
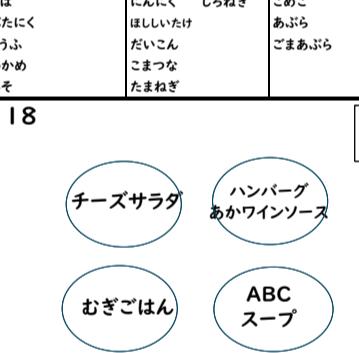
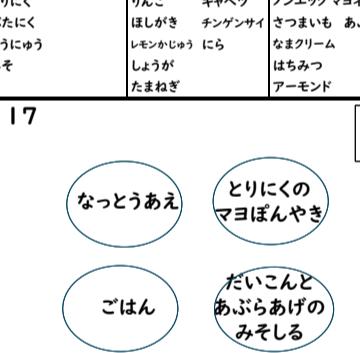
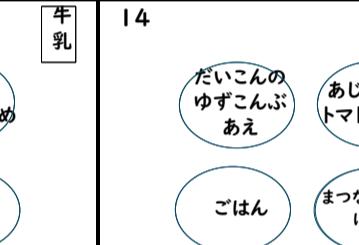
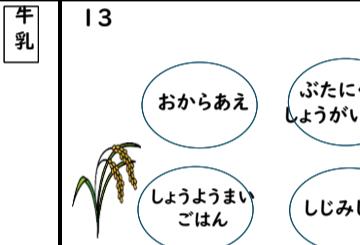
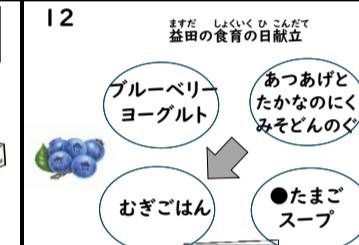
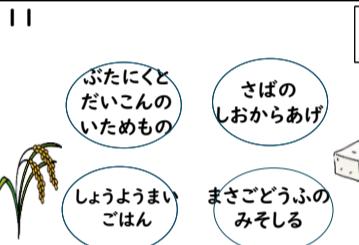
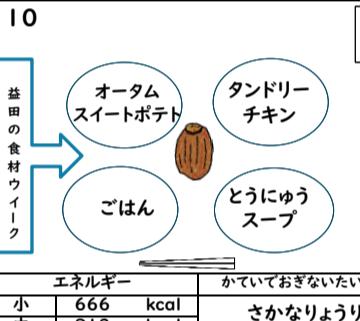
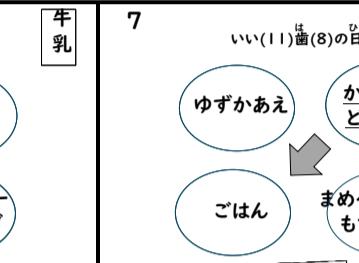
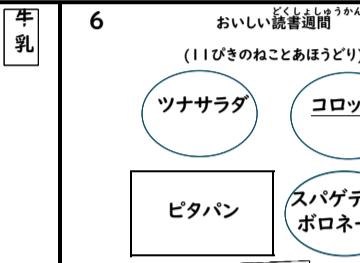
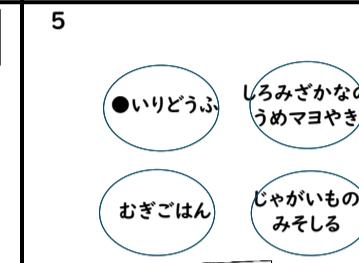
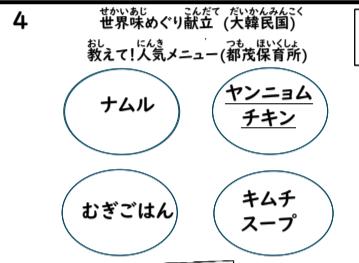
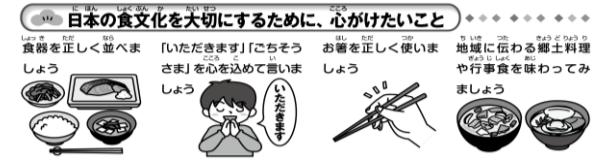


## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な文化が失われつつあります。そのため、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体现した食に関する「社会的慣習」のことです。

以下4つがその特徴として挙げられています。

振替休日  
(勤労感謝の日)4月(火)せかいあじめぐり献立  
【大韓民国】

大韓民国、通称・韓国は日本の西にある隣国で、首都はソウルです。韓国は米が主食で、食事を家族や友人と一緒に食べること大切にする文化があります。有名な料理は、ビビンバ、チヂミ、サムゲタン、チゲ鍋などがあります。今月は揚げた鶏肉を合わせ調味料のタレを絡ませた今韓国でも大人気の「ヤンニヨムチキン」です。

12月(水)益田の食の日献立  
【ブルーベリーヨーグルト】25日(火)保幼小中連携献立  
【煮ごみ】26日(水)人気メニューリレー  
【高津学校給食センター:ガバオライス】

益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください  
<http://www.city.masuda.lg.jp/>  
 市のHP→所属で探す→教育委員会→高津学校給食センター



※献立や使用する食材は、天候等により変更になる場合があります。

毎月19日前後を「益田の食の日」とし、普段の給食よりもたくさん益田の食材を使った給食を提供します。益田市匹見町で旬の時期(7.8月)に採れたブルーベリーを、おにぎりにのせて、おいしいジャムにのせていただき、ヨーグルトとあわせブルーベリーヨーグルトにします。

益田市は保育園・幼稚園・学校給食が連携し、子どもたちに食べてもらいたいレシピを給食に取り入れます。11月は鹿足郡の郷土料理の「煮ごみ」です。煮ごみは鶏肉、大いこん、ごぼう、たけのこのなどの根菜を醤油や砂糖で甘辛く煮込んだ料理です。野菜の素ぼくな味わいと、栄養バランスの良さが特徴です。

益田市立鹿足郡立高津学校の7つの給食センターと調理場から人気のメニューが登場する人気メニューリレーです! 11月は高津学校給食センターの「ガバオライス」です! ガバオライスはタイの家庭料理の「つけ、とり鶏や豚のひき肉とバブリカ、バジルと一緒に炒め、タイの醤油であるナンブラーと砂糖で味付けし、ごはんの上にかけていただきます。